حري بكل فتاة تسعى لتكون ملكة جمال أن تقرأ هذا الكتيب

كيف تعتنين بجمالك؟

للعناية بوزنك ، وبشرتك ، وشعرك، وحواجبك ، ورموشك..... وكيفية زيادة جاذبيتك .....

جمع وترتيب :

أحمد عبد المتعال



للوصول للفهرس اضغط علىCtrl+ End ، وللوصول لأي عنوان اضغط على الزر الأيسر للماوس على العنوان المطلوب في الفهرس، وبواسطة Page Up, Page Down أو عجلة الماوس تنقل بين الصفحات.

حري بكل فتاة تسعى لتكون ملكة جمال أن تقرأ هذا الكتيب

كيف تعتنين بجمالك؟

للعناية بوزنك ، وبشرتك ، وشعرك، وحواجبك ، ورموشك..... وكيفية زيادة جاذبيتك .....

جمع وترتيب :

أحمد عبد المتعال

بطاقة الفهرسة

اسم الكتاب : **كيف تعتنين بجمالك ؟**

إعداد : **أحمد عبد المتعال**

الإصدار : **الأول**

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة المؤلف

الحمد لله رب العالمين وأشهد أن لا اله إلا الله وأن محمدا عبد الله ورسوله أما بعد .

مرحبًا بكِ يا من تريدين العناية بجمالك ، معلوم أن الجمال أمر فطري غُرِسَ حبه في النفوس ، والجمال قسمان: ظاهري وهو جمال المنظر والصورة ، وباطني وهو جمال الأخلاق والسلوك والصفات الحسنة التي تتصف بها المرأة من: علم ، وتقوى ، وصدق ، وعفة ، وحياء . . . وإن كان الاهتمام بالجمال الظاهري لدى النساء هو الأعم والأكثر ، وعلى كل حال لا غضاضة في أن تهتم المرأة بجمالها الظاهري ، وفي هذا الكتيب سنتناول كيفية اعتناء المرأة بجمالها الظاهري وجمالها الباطني ، وكيف يمكن للفتاة أن تكون جذابة؟ وكيف يمكن أن تزداد حسنًا وجمالًا؟ وكيف تكون أجمل فتاة في العالم؟ ، وبالله التوفيق .

الراجي عفو ربه : أحمد عبد المتعال

١٠ رجب ١٣٣٦، الموافق ٢٩ إبريل ٢٠١٥

كيف تعتنين بجمالك ؟

الجمال الظاهر نعمة من الله قسّمَه الله بين عباده كيف يشاء لحكمته سبحانه وتعالى ، وليس من الخطأ الاهتمام بالجمال الظاهر ، فيمكن للفتاة أن تجمل بدنها بإظهار نعمة الله عليها من لباس ، وطهارة البدن من الأنجاس والأوساخ والشعور المكروهة ، وتقليم الأظفار ، وإظهار الزينة المشروعة لها كالكحل والطيب ، وكذلك الحلي بأنواعها ، ولكن ليس أمام الرجال الأجانب ، ولنبدأ بجمال الظاهر ، فيجب أن تهتمي بستة أمور وهي :

١- اعتني بوزنك وأسلوبك الصحي في تناول الغذاء .

٢-اعتني بنظافتك الداخلية من حلق العانة ، ونتف الإبط بالحلاوة أو الماكينة . . والاستنجاء ، وقص الأظافر ، والطهارة من الأنجاس والأوساخ والشعور المكروهة . .

٣- اعتني ببشرتك ونضارة وجهك ، ونظافة فمك وأسنانك ولا تنسي أن تغسلي أسنانك بفرشاة المعجون ، ولو عملتي بالسنة النبوية فتسوكت بالسواك لكان أجمل .

٤- اعتني بعينيك فالعينين لهما سحرهما الخاص ،

فاستعملي كحل الإثمد فإنه يجلو البصر ، وينبت الشعر ، وكذلك اعتني بشعرك .

٥- اعتني بثيابك فحافظي عليها نظيفة خالية من العرق ، ومتلائمة مع بعضها ومفرودة بالمكواة ، وتجنبي الخروج متعطرة لقول النبي ﷺ: «**أَيُّمَا امْرَأَةٍ اسْتَعْطَرَتْ فَمَرَّتْ عَلَى قَوْمٍ لِيَجِدُوا مِنْ رِيحِهَا فَهِيَ زَانِيَةٌ**» [(١)] .

٦- اعتني بنظافة حذائك ، واحذري أن يكشف قدميك ، أو يصدر صوتا عند الخروج أمام الأجانب .

وفي الفقرات التالية سنعرض بعض الوصفات المختلفة لخبيرات تجميل للعناية بالبشرة والشعر والوجه . . . وقبل استخدام أي وصفة لا تنسي هذا الدعاء: «**اللَّهُمَّ رَبَّ النَّاسِ، مُذْهِبَ البَاسِ، اشْفِ أَنْتَ الشَّافِي، لاَ شَافِيَ إِلَّا أَنْتَ، شِفَاءً لاَ يُغَادِرُ سَقَمًا**» [(٢)] ، «**بِسْمِ اللهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ**» [(٣)] .

[(١)] (صحيح) أخرجه النسائي ٥١٢٦، وصححه الألباني .

[(٢)] (صحيح) أخرجه البخاري ٥٧٤٢ .

[(٣)] (صحيح) أخرجه البخاري في الأدب المفرد ٦٦٠ ، وصححه الألباني .

كيف تتأكدي من أن وزنك مثالي أم لا؟

لمعرفة فيما إذا كان وزنك مثالي أو زائدا أو ناقصا عن الوزن المثالي فإن هناك قاعدة بسيطة وسهلة وذلك بحساب مؤشر الكتلة والذي يعتمد على وزنك وطولك .

مؤشر الكتلة = الوزن / مربع الطول بالمتر

مؤشر الكتلة	التعليق
١٦. ٥	أنت نحيفة جدًا فأنت تعانين من نقص الوزن ويجب استشارة طبيب .
١٨. ٥–١٦. ٥	أنت نحيفة وربما هذا هو وزنك الطبيعي مقارنة بطولك ولا يوجد قلق .
٢٥–١٨. ٥	الوزن مثالي مقارنة بطولك ولا يوجد قلق .
٣٠–٢٥	لديك وزن زائد ولكن لا تعانين من السمنة ومطلوب اتباع نظام غذائي .
٣٥–٣٠	تعانين من سمنة متوسطة ومطلوب اتباع برنامج لتقليل الوزن .
أكبر من ٤٠	لديك سمنة بشكل مفرط وصحتك في

	خطر وتحتاجي لاستشارة طبيب .

مثال : امرأة طولها ١٦٥ سم ووزنها ٧٥ كجم .

مؤشر الكتلة = ٧٥/ ١. ٦٥×١. ٦٥ = ٢٧. ٥٤

وهذه الفتاة وزنها زائد ومطلوب أن تتبع نظام غذائي للتقليل من وزنها بتقليل تناول النشويات والسكريات وتكتفي في العشاء بكوب زبادي منزوع الوجه .

ومحيط الخصر المثالي للنساء أقل من ٨٨سم ، والجدير بالذكر أن مؤشر الكتلة قد لايكون مقياسا واحدًا في حساب الوزن المثالي فقد تكون المرأة نحيفة ولديها عادات سيئة في الأكل ولا تمارس الرياضة وهذا سيؤثر بشكل كبير على الصحة فيما بعد .

نصائح لانقاص وزنك إذا كنت لا تعاني من أمراض

إذا رغبت لانقاص وزنك وأنت لا تعاني من أمراض عضوية فاعملي بهذه النصائح التالية مع ملاحظة ألا يزيد النقص عن (٥-٦) كجم في الشهر وإلا قد تصابي بضعف عام ، وفقر دم ، وصداع :

١- اشربي (١.٥-٢) لتر ماء يوميا ، أي (٨) كوب من الماء يوميًا ، مع التقليل من تناول الملح ؛ لأن الملح يساعد على اختزال الماء في الجسم ومن ثم زيادة الوزن .

٢- تجنبي الأطعمة عالية الدهون: كالزبد ، واللحم المختلط بالدهن ، والجبن كامل الدسم ، والمكسرات . . ، وتجنبي تناول المشروبات عالية السكر والحلويات .

٣- قللي من تناول الخبز والأرز والمكرونة والبطاطس مع التركيز على تناول الأغذية العالية الألياف مثل: طبق السلطة الخالية من الطماطم ، والخضروات ، والفواكه .

٤- مارسي رياضة المشي السريع ، أو لعبة نط الحبل .

٥- عند شعورك بالجوع بين الوجبات يمكن تناول كوب عصير ليمون بدون سكر .

برنامج رجيم لتقليل وزنك الزائد

يمكنك اتباع البرنامج التالي بعد استشارة الطبيب:

١- وجبة الإفطار: ثمرة فاكهة متوسطة عدا الفواكه التالية: (التين ، والعنب ، والبلح ، والمانجو) ، ونصف رغيف ، و(بيضة مسلوقة ، أو قطعة جبنة قريش ، أو(٤) معالق فول

مدمس بدون زيت وقليل من الملح) ، وطبق سلطة خضراء بدون طماطم .

٢- وجبة الغذاء: (شريحة من اللحم المسلوق أو المشوي الخالي من الدهون ، أو ربع دجاجة مسلوقة أو مشوية ، أو (٢) سمكة مسلوقة أو مشوية ، أو علبة تونة بدون زيت ، أو (٢) بيض مسلوق ، . .) ، مع (طبق أرز صغير ، أو نصف رغيف) ، مع طبق خضار مسلوق أو مطبوخ نى في نى ، مع طبق سلطة خضراء .

٣- وجبة العشاء :ثمرة فاكهة متوسطة الحجم ، عدا الفواكه التالية: (التين ، والعنب ، والبلح ، والمانجو) ، و(١-٢)كوب زبادي منزوع الوجه ، مع طبق سلطة خضراء بدون طماطم .

٤- الرياضية:تساعد على سرعة فعالية الرجيم ، ولعبة نط الحبل مفيدة في التخسيس إذا كنت تتقنيها ، وإذا لم تكوني من محبي ممارسة الرياضة جربي المشي .

٥- كل أسبوع خصصي يوم مفتوح تأكلي ما تشتهيه .

ملاحظة : يسمح بشرب الشاي أو القهوة في أي وقت ولكن بدون سكر أو لبن .

وصفات لشد جلدك ومنع ترهله بعد الرجيم

نقدم لك وصفات الطبيعية لشد الترهلات من منطقة البطن والذراعين والفخذين بسرعة بعد الرجيم .

١- وصفة زيت الزيتون والشبة: توضع المقادير بنسب متساوية من الشبة الناعمة والنشا وزيت الزيتون ، مع قليل من الماء حتى تصبح عجينة كريمية ، توضع العجينة على المكان المترهل وتدلك جيدا حتى يمتصها الجلد ، وتستخدم هذه الوصفة يوميًا أو يوم بعد يوم.

٢- وصفة الكركم: تمزج (٣) ملاعق كبيرة من الكركم مع كوب ونصف من الماء جيدًا حتى تتماسك وتشتد ولا تبقى سائلة ، يوضع الخليط على البشرة ويترك لمدة (٢٠) دقيقة فقط ثم يغسل بالماء الفاتر ، وتستخدم هذه الخلطة مرة أسبوعيا حتى تحصلي على جسم مشدود .

فاصل ثم نواصل... هل الجمال في التبرج والسفور ؟

قد تظن بعض النساء أن التبرج والسفور وإتباع آخر صيحات الموضة والإختلاط مع الرجال من الأشياء التي تزيد المرأة جمالا وتزيد إعجاب الرجال بهن ، نعم الفتاة العصرية

المتبرجة قد تبدو جميلة أمام مرضى القلوب فتُعجب ذئاب البشر الذين يريدون أن يتمتعن بها ، فإذا أراد هؤلاء الذئاب أن يتزوجوا بحثوا عن المرأة العفيفة الحيية ؛لأن المتبرجة عصت الله وأغضبت المولى تبارك وتعالى ، ثم هي لم تعد مرغوبة عند الناس ، لأنهم لا يريدون إلا بضاعة محفوظة مصونة كما أرادها الإسلام .

ولعل ما يعينك بعد الله تعالى هو الاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم الذي يزين لك ذلك ، واعلمي أن جمالك جعله الله عز وجل زينة لك ليكون سبيلًا لربط العلاقة بينك وبين زوجك ، ولا يجوز أن يكشف إلا حيث أباح الله تعالى لقوله: ﴿وَلا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا﴾ [النور:٣١] ، أي: من الثياب العادية ، ﴿وَلا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا لِبُعُولَتِهِنَّ﴾ [النور:٣١] ، أي: لأزواجهن .

معالجة نحافتك

النحافة هي نقص الوزن عن المعدل الطبيعي قليلًا أو كثيرًا ، فإذا كنت متمتعة بصحة جيدة وحيوية فلا خوف عليك ، النحافة تنشأ أساسًا من سوء التغذية بعدم تناول أطعمة متنوعة

تحتوي على مقادير مناسبة من الفيتامينات والأملاح والبروتينات والنشويات ، والوراثة تلعب دورًا هامًا وكبيرًا ، وفيما يلي طرق معالجة نحافتك:

١- **وصفة الحلبة والعسل:** يغلى كوب من الماء ثم يضاف إليه (٣) جرامات من مسحوق الحلبة ويترك يغلي لمدة دقيقة واحدة ، ثم يصفى ويحلى بالعسل ، ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم ويستمر الشخص في الاستعمال حتى يحصل على الوزن المطلوب .

٢- **وصفة الكزبرة:** فالكزبرة تحتوي على الحديد والتي تؤدي بدورها إلي زيادة عدد كريات الدم الحمراء في الجسم النحيف وكذلك يحسن هيموجلوبين الدم ، ويجب أن تتناول بذور الكزبرة على هيئة مسحوق حيث يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من المسحوق ويسف بعد كل وجبة غذائية أو يمكن وضع هذه الكمية مع السلطة وأكلها جميعًا والمدة الزمنية لاستخدام الكزبرة شهر كامل.

٣- **وصفة البصل:** فالبصل يفتح الشهية للطعام وعليه فإنه يؤخذ حبة بصل في حجم بيضة الدجاجة وتؤكل مرة مع الغذاء

وأخرى مع العشاء يوميًا ، وينصح بتناول بقدونس طازج بعد البصل ؛ لإزالة رائحة البصل المعروفة .

فاصل ثم نواصل ...احذري من الحل الوسط!

الفتاة التي ترتدي بنطالًا ؛ ملتصقًا بجسدها محددا لحجم ساقها ، وفخذها ، ومؤخرتها ، وواصفًا ما تحت بنطالها ، وفوق البنطال قميص قصير ، أو بادي ضيق ملتصق بجسدها ، ويبرز صدرها ، ويكشف عن القميص الذي تحته ، وتغطي جزء من شعرها بقطعة قماش صغيرة ذات ألوان مثيرة للرجال ، فلقد زين أعداء الله تعالى للمرأة ما يسمونه بالحل الوسط الذي تظن أنها ترضي به ربها – زعموا- وتحافظ على أناقتها في نفس الوقت ، وصدق الله تعالى القائل: ﴿وَاللهُ يُرِيدُ أَن يَتُوبَ عَلَيْكُمْ وَيُرِيدُ الَّذِينَ يَتَّبِعُونَ الشَّهَوَاتِ أَن تَمِيلُواْ مَيْلًا عَظِيمًا (٢٧)﴾[النساء:٢٧] .

معالجة شحوب اللون

إذا كنت أحيانًا ترَين نفسك شاحبة ، فاعلمي أن الشحوب لن تُخفيه المساحيق ، وإنما الأطعمة التي تحتوي على عنصر

الحديد ،"الذي يمنح الدم لونه الغامق ، ومن ثـم يعطـي البشـرة لونها الوردي !!!

فالدم النقي هو أهم أدوات التجميل ، لـذا يجـب أن تـأكلي قـدرًا كافيًـا مـن الأطعمـة الـتي تحتـوي علـى الحديـد مثـل: الباذنجان ، والعسل الأسود ، والعدس ، والبـازلاء ، والبنجـر ، والكبدة ، والبيض ، والسبانخ ، والرمـان ، والتفـاح ، والعنـب الأحمر ؛ مع ملاحظة أنَّ تناوُل عصير الليمون مع هذه الأطعمة يساعد على امتصاص الحديد في الجسم ، ومن ثم يحقق أقصـى استفادة منه ، هذا بالإضافة إلى تنـاول الخضـروات الطازجـة ، ومنها على وجه الخصوص ، الجزر (لَـكِ أن تلاحظـي التـأثير المباشر والسريع للجزرعلى لـون ونعومـة بشـرتك ، وإشـراقة وجهك) ، وأما منتجات الألبان ، فهي ضرورية أيضًا لجمالـك ونضارة ونعومة بشرتك ، خاصة الزبادي والجبن القريش ؛ هذا مع الاعتدال في تناول النشويات والسكريات واللحوم .

فاصل ثم نواصل ... هل تعرفين حقيقة التبرج؟

إن التبرج ردة إلى أخلاق الجاهلية الأولى ، والحق تعالى يقول : ﴿وَلَا تَبَرَّجْنَ تَبَرُّجَ الْجَاهِلِيَّةِ الْأُولَى﴾[الأحـزاب:٣٣] ، وهـذا

التبرج يؤدي في النهاية إلى النار ، فضلًا على أنه يشيع الفاحشة في الذين آمنوا ، ويصرف الشباب عن الأخلاق الحميدة ، ويجعل المرأة سلعة رخيصة مباحة لكل راغب ، ولقد وصفها النبي بأنها شر النساء فقال ﷺ: « **وَشَرُّ نِسَائِكُمُ الْمُتَبَرِّجَاتُ الْمُتَخَيِّلَاتُ وَهُنَّ الْمُنَافِقَاتُ لَا يَدْخُلُ الْجَنَّةَ مِنْهُنَّ، إِلَّا مِثْلُ الْغُرَابِ الْأَعْصَمِ** – أي: الأبيض الجناحين– »[٤] ، فبيوت الأزياء اليهودية هي التي تنشر التبرج والعري بين بنات المسلمين من خلال ما يطلقون عليه الموضة فهل تطيعي اليهود ، وتسمعي كلامهم ، وفي نفس الوقت تصمي أذنك عن نداء الملك سبحانه وتعالى الذي يقول: ﴿وَلَا تَبَرَّجْنَ تَبَرُّجَ الْجَاهِلِيَّةِ الْأُولَى﴾ [الأحزاب:٣٣] .

كيف تكوني جميلة بدون مكياج؟

يمكن أن تكوني جميلة بدون مكياج باتباع النصائح التالية :

١– حافظي على نظافة وجهكِ: فغسل الوجه يوميًا صباحًا ومساءً أمر ضروري لتفتيح مسام البشرة وإنعاشها ، وما أجمل أن تحافظي على صلواتك الخمس فتغسلي وجهك بالماء خمس

[٤] **(صحيح)** أخرجه البيهقي في السنن ١٣٤٧٨ وصححه الألباني. .

مرات في اليوم على الأقل ، فتغفر ذنوبك كذلك ، واحذري من أن تنامي ومكياجك على وجهك فأكبر جريمة ترتكبينها في حق بشرتكِ نومكِ بالماكياج ، لذا تأكدي من غسيل وجهك بالماء قبل النوم .

٢- نامي على الأقل ثماني ساعات نومًا متواصلًا ، فهذا كفيل بإزالة أي هالات سوداء حول عينيكِ .

٣- حافظي على رطوبة بشرتك: فشرب الماء بوفرة من أول خطوات العناية بالبشرة ، فالماء أساسي لترطيب البشرة وحمايتها من الجفاف ، كما يساعد على تنقيتها وإزالة السموم من الجسم ، وهذا لا يتوفر بأي من أدوات التجميل ، فثماني أكواب من الماء يوميًا كفيلة بتنظيف جسمكِ من السموم وإعادة الانتعاش لبشرتكِ.

٤- استعملي الكريمات المرطبة الملائمة لبشرتك: حتى تحفظها من التجاعيد خصوصًا المبكرة منها .

٥- استعملي (ماء الورد) يوميا للعناية بالبشرة ، قد تغفل الكثير من السيدات عن فوائده إلا أنه يلعب دور أساسي في شد

البشرة ، وإغلاق المسام ، والتخلص من الزيوت الزائدة داخل خلاياها .

٦- **استعملي الشامبو لغسيل الشعر:** ويكون يوما بعد يوم أو مرة كل ثلاثة أيام ؛ للحصول على شعر صحي ونظيف ، خصوصًا للشعر الدهني .

٨- **استبدلي كوب الشاي أو القهوة الصباحي بكوب من الماء الدافئ مع شريحة من الليمون** ، فهو يساعد على تنقية الجسم من السموم ويقلل من حساسية البشرة ، كما يعمل أيضًا على ترطيب الجسم ويمنحها النضارة .

٩- **حافظي على التمارين الرياضية:** فهي تساعدك في الإحساس بشكل أفضل ، ولعبة نط الحبل لعبة جيدة إذا كنت تتقنيها ، وإذا لم تكوني من محبي ممارسة الرياضة جربي المشي أو التنزه ، المهم أن تكثري من الحركة لأنها تخفف من حدة التوتر.

١٠- **تناولي الطعام بشكل صحي،** فتتناولي طعامًا مفيدًا ومليئًا بالفيتامينات ، وتجنبي أكل البطاطس الشيبس ، والشوكلاتة ، وأنت متوترة كنوعٍ من تفريغ الطاقة.

فاصل ثم نواصل ...هل تعلمين مواصفات الحجاب الشرعي؟

تبدأ المرأة بارتداء الحجاب الشرعي عند نزول دم الحيض أو خروج شعر العانة أو وصول سنها (١٥) عاما أيهم أول ويشترط أن يكون ساترا لجميع البدن، وأما تغطية الوجه والكفين فمشروع ويقول بعض العلماء بوجوبه، ويقول البعض باستحبابه، وألَّا يكون اللباس في نفسه زينة، فلا يلفت نظر الرجال الأجانب، فيجب تجنب الألوان الزاهية، والأزياء التي تحدد حجم أعضائها، أو تشف عما تحته، بل تلبس الواسع الفضفاض، ويجب ألا يكون معطرًا أو مبخرًا، ولا يشبه ملابس الرجال، ولا ملابس الكفار، ولا يقصد به الشهرة .

عشرة وصايا لمن تريد الجمال بدون مكياج

وفيما يلي بعض الوصايا لكل عروس أو زوجه أو آنسه تريد الجمال وأن تظهر بالمظهر الجميل الأنيق الذي يليق بها .

١- كيف تكوني جميلة مع الليمون؟

عصير الليمون من الوسائل الطبيعية البسيطة التي يمكن أن تعالجي به بعض عيوب البشرة فيساعد عصير الليمون على اختفاء النمش ، وتحسن لون البشرة فتصبح اكثر اشراقا ولمعانا ، كما يساعد على علاج المسامات الواسعة حيث يؤدي القابض الذي به الى تضييق المسامات ، ولاستخدام عصير الليمون ؛ لاصلاح العيوب: نضع طبقة رقيقة من العصير على البشرة ثم اتركيه لدقائق ثم اشطفيه بالماء الفاتر ، كذلك يساعد عصير الليمون على اختفاء صفرة الأسنان فيمكنك استعماله لهذا الغرض على الفرشاه أو بقطنة مبللة وادعكي أسنانك به يوميا.

٢- كيف تكوني جميلة مع البرتقال؟

لنعومة بشرة اليدين وتألقها استفيدي من العصارة الموجودة بقشرة البرتقال وامسحي بها يديكي اذا حانت الفرصه فهي غذاء طبيعي للجلد ويكسبه رونق وجمال.

٣-كيف تكوني جميلة مع المشمش؟

المشمش فاكهة غنية بالفيتامينات خاصة فيتامين(أ) الذي يغذي الشعر ويمنع تساقطه .

٤-كيف تكوني جميلة مع المانجو؟

فاكهة المانجو غنية بالكاليسوم الذي يغذي الأسنان ويقويها فهي تحتوي على فيتامين (أ) فتناول فاكهة المانجو يساعد على تقوية الأسنان وجمالها .

٥-كيف تكوني جميلة مع التين؟

تفيد ثمار التين على تقليل الدهون وازالة حبوب الوجه وصفاء البشر .

٦- كيف تكوني جميلة مع الفراوله؟

لازالة التجاعيد وجمال البشرة اعصري بعض حبات الفروالة وادهني بها وجهك صباح ومساء ثم اغسلي وجهك بماء البقدونس كما تساعد في تنظيف صفرة الأسنان وإزالتها .

٧- كيف تكوني جميلة مع البقدونس؟

للحصول على بشرة وضاءة جميلة يغسل الوجه بماء البقدونس صباح ومساء لمدة أسبوع.

٨- كيف تكوني جميلة مع الخيار؟

يفيد الخيار في معالجة تجاعيد الوجه والتخلص من النمش ، وفي حالة البشرة الدهنية يمكنك استعماله مبشورا مع الحليب البودره .

٩- كيف تكوني جميلة مع الخل؟

يفيد الخل (خل التفاح) في نعومة الشعر ولمعانه وكذلك التخلص من القشرة ، وذلك بوضع قليل من الخل أثناء غسل شعرك ، كما يفيد الخل في تجميل الساق والتخلص من العروق الزرقاء وذلك بتدليك العروق به في الصباح والمساء لمدة شهر ، ويمكن استخدام الخل في تخسيس جسمك بتناول ملعقتين صغيرتين في كوب ماء مع كل وجبة.

١٠- كيف تكوني جميلة مع الحناء؟

تفيد الحناء في علاج قشر الرأس والتهاب فروة الرأس كما تساعد على إزالة الإصابات الفطرية في أصابع القدم وتقوي أظافر اليدين كما ثبت أن بها مواد قابضة ومطهرة.

فاصل ثم نواصل ...لا تسمعي لقول :وهل حجابي سيصلح الكون؟

فموسى عليه السلام خرج وقومه يومًا يسألون الله القطر فلم تزد السماء إلا تقشعًا وصفاءً فأوحى الله إلى موسى إن من بينكم عبد يحاربني بالمعاصي منذ أربعين سنة لا أسقيكم حتى يخرج من بينكم ، فنادى موسى في قومه بذلك ، . .

انظري إلى شؤم المعصية!! فالذنوب تتعدى بآثارها على الآخرين ، واعلمي أن كل منا على ثغر من ثغور الإسلام فاحذري أن يؤتي الإسلام من ثغرك ، فتبرجك من أسباب ذل المسلمين ؛ كما حدث لبني إسرائيل فقد قَالَ النَّبِيِّ ﷺ: «**فَإِنَّ أَوَّلَ فِتْنَةِ بَنِي إِسْرَائِيلَ كَانَتْ فِي النِّسَاءِ**»[٥] .

قناعات [ماسكات]طبيعية للعناية ببشرتك في الشتاء

مفتاح العناية بالبشرة هو التعرف على نوع بشرتك هل جافة أم دهنية أم مختلطة ؛ حتى تختاري المستحضرات المناسبة لها ، وتشير خبيرات التجميل إلى أن البشرة الجافة تزيد مشكلاتها في الشتاء ، كما أنها أكثر عرضة للشيخوخة والذبول إذا لم تتلق

---

[٥] (صحيح) أخرجه مسلم ٢٧٤٢ .

العناية المناسبة ، لهذه الغاية يمكن تحضير قناع أسبوعي يحتوي على (٣) ملاعق كبيرة من ماء الخيار ، ملعقة كبيرة زيت بابونج ، (٣) ملاعق ماء ورد ، يمرر على الوجه كل ساعتين بالقطن ، ويمكن أيضا دهن البشرة في المساء بمحتويات كبسولة فيتامين «E» حتى تساعد البشرة على تجديد خلاياها .

أما أصحاب البشرة الدهنية أكثر حظا ؛ لأنها تحتفظ برونقها لفترة طويلة ولا تبدأ بالجفاف إلا مع التقدم في السن ، كل ما تحتاجه هو استخدام التونر(وأفضله ماء الورد) المناسب الذي يساعد على قبض مسام البشرة ، ومع ذلك يمكن أن تستفيد بقناع خاص يخلط فيه بياض بيضة ، (٣) ملاعق من عصير الليمون ، ملعقة عسل نحل ، يوضع الخليط على الوجه لمدة (٣٠) دقيقة قبل تنظيفه بالماء الفاتر ، وهذا القناع يغذي البشرة الدهنية ويساعد على توحيد اللون بها .

أما البشرة المختلطة أيضا يمكن أن تستفيد من قناع يتكون من ملعقة من زيت القرفة ، ملعقة من زيت البابونج ، (٣) ملاعق زبادي ، ويترك على الوجه لمدة (١٥) دقيقة ، قبل أن ينظف بالماء الفاتر .

ويمكن إزالة الجفاف حول العين وإزالة الهالات السوداء ، وينصح بعمل قناع طبيعي لتجنب هذا الجفاف وإضفاء النضارة والحيوية على البشرة ، ويتكون من: خلط (٣) ملاعق ماء خيار ، ربع ملعقة عسل نحل ، (٣) ملاعق ماء ورد ، ملعقة دقيق ، (٣) ملاعق حليب ، ثم مزج هذه المكونات حتى تتجانس تماما وتتحول إلى مزيج كريمي ، ثم يوضع على قطعة من الشاش لتوضع على العين لمدة (٢٠) دقيقة ، ويجب التحذير من تكرار أي قناع أكثر من مرة أو مرتين على الأكثر في الأسبوع .

فاصل ثم نواصل .....خدعوك فقالوا:

إن الحجاب من عادات الجاهلية ، وفي الحقيقة أن الحجاب من أوامر الله تعالى فلقد خاطب القرآن الكريم المرأة بالحجاب في ثلاثة آيات ، فتارة يأمرها على لسان النبي ﷺ فقال تعالى: ﴿ يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ قُل لِّأَزْوَاجِكَ وَبَنَاتِكَ وَنِسَاء الْمُؤْمِنِينَ يُدْنِينَ عَلَيْهِنَّ مِن جَلَابِيبِهِنَّ ﴾ [الأحزاب:٥٩] ، وقوله تعالى: ﴿ وَقُل لِّلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا ﴾ [النور:٣١] ، والثياب الظاهرة

هي التي جرت العادة بلُبْسها ، وخاطبهن في شخص أمهات المؤمنين رضي الله عنهن فقال : ﴿ وَقَرْنَ فِي بُيُوتِكُنَّ وَلَا تَبَرَّجْنَ تَبَرُّجَ الْجَاهِلِيَّةِ الْأُولَى ﴾ [الأحزاب:٣٣] ، فالمرأة مسئولة عن حجابها أمام الله عز وجل وليس لها أن تتخلى عنه ، ولو رضي وليها بالتبرج أو أمرها به ، وحثها عليه ، قال تعالى : ﴿ كُلُّ امْرِئٍ بِمَا كَسَبَ رَهِينٌ ﴾ [الطور :٢١] ، وقال النبي ﷺ: «لَا طَاعَةَ فِي مَعْصِيَةِ الله»[٦] .

قناعات [ماسكات] طبيعية مفيدة لبشرتك لإطلالة مميزة

تكثر مشاكل البشرة وتختلف بين كل فتاة وأخرى ، وهذه المشكلات تؤرق معظم السيدات ، التى تحاول الحفاظ على جمالهن وإطلالتهن المميزة فى كل الأوقات ، وسوف نتناول كيفية تحضير قناعات طبيعية بطريقة سهلة وبسيطة ومضمونه للمحافظة على نعومة وجمال بشرتك .

١- قناع الليمون وماء الورد وبودرة الأطفال: اخلطى ملعقتان من بودرة الأطفال مع ثلاثة ملاعق من ماء الورد ونصف ليمونة جيدًا ، وضعيها فى الثلاجة حتى تبرد ، ثم أفرديها على

---

[٦] **(صحيح)** أخرجه أحمد في مسنده ٧٢٤ وصححه الألباني .

بشرتك ، وهذا القناع يكسب الوجه انتعاشًا وليونة ، يُكرر مرتين فى الأسبوع .

٢- قناع الطماطم والليمون: اهرسي ثمرة طماطم ، ويضاف إليها بشر ليمونة وعصيرها ، ثمّ يوضع القناع على البشرة لمدّة (١٥) دقيقة ، يكرر القناع مرتين فى الأسبوع .

٣- كريم الجزر والعسل : يُقطّع الجزر إلى شرائح ، ويُعصر الجزر ثم يُصفّى جيّدًا ، ويُضاف العسل إلى العصير ويُخلط الاثنان سويًّا حتى يتحوّل إلى كريم ، ويُدهن الكريم بعد ذلك على الجلد ويُترك لمدة (١٥) دقيقة ، ويُشطف الكريم بالماء الفاتر بعد مرور المدّة المُحدّدة ، وهذا الكريم له فوائد مذهلة بالنسبة للنساء ؛ لأنه يعمل على نضارة البشرة وترطيبها وتركها مشرقة وجذابة ، ولإعداد كريم الجزر والعسل

٤- قناع الحلبة والنشا والحليب وماء الورد ، ويتكون من : ملعقة صغيرة من الحلبة المطحونة ، ملعقة صغيرة من نشاء الذرة ، ملعقة صغيرة من الحليب البودرة ، وملعقتين كبيرتين من ماء الورد ، ونصف ملعقة صغيرة من عصير الليمون الطبيعي ، اخلطى كل مكونات القناع مع بعضها البعض ،

وضعى القناع على وجهكِ بعد تنظيفهِ جيدًا ، وقومى بعمل صنفرة لوجهك به ، ثم أفرديه على بشرتكِ واتركيه لمدة نصف ساعة ، ثم اشطفى هذا الخليط بالماء الفاتر بعد مرور المدّة المُحدّدة ، ويستخدم مرتين أسبوعيًا .

٥- قناع زيت اللوز والملح لتطهير وترطيب الوجه

قومى بخلط خمس ملاعق من زيت اللوز مع نصف ملعقة من الملح ، ثم قومى بوضع الخليط على وجهك ، مع تدليك الوجه جيدا لمدة ١٠ دقائق ثم اشطفيه بالماء البارد .

٦- قناع تضييق مسام البشرة المتسعة: حيث يخلط ملعقة من عصير الطماطم مع (٢-٤) قطرات من عصير الليمون ، ويوضع الخليط على الأماكن ذات المسام الواسعة فى الوجه ويترك لمدة (١٥) دقيقة ، ثم يشطف بعد ذلك الوجه بالماء البارد ثم يجفف بفوطة .

٧- طرق إزالة اسمرار الركبة والكوع بالليمون:

وهناك طريقتين مختلفتين كما يلي:

أ- تفرك منطقة الركبة والكوع بالليمون المضاف إليه القليل من الملح ثم تشطف البشرة بالماء الدافىء ، تكرر هذه الوصفة

مرتين فى اليوم حتى يختفى الإسمرار ، يمكن إضافة الجلسرين لهذه الوصفة لنعومة الركبة والكوع .

ب- تعصر ليمونة ويضاف إليها القليل من زيت الزيتون ، ثم تستخدم قطعة قطن مبللة بالخليط فى تدليك منطقة الكوع والركبة لإزالة الإسمرار.

٨- قناع **إزالة حب الشباب:** ويتكون هذا الخليط من: خمسة ملاعق من النشا ، (٢) ملعقة صغيرة من زيت الزيتون ، ماء دافيء ، حيث تدهن البشرة بزيت الزيتون ،

وتعجن النشا بالماء الدافئ ويوزع قناع النشا على طبقة زيت الزيتون لمدة (٢٠) دقيقة ، يغسل الوجه بالماء الدافئ .

٩- قناع **تبييض الوجه والرقبة :** حيث نتعرض يوميا لأشعة الشمس المحرقة والأتربة والعوادم كنتيجة يومية للحياة التى نعيش بها وهو ما يؤدى بدوره إلى إسمرار الوجه وإصابته بالعديد من المشاكل ، ويتكون القناع من : ملعقة عسل طبيعى + (٤) قطرات حليب ، تخلط جيدا ونفرد الخليط على الوجه ونفركه بعد (١٠) دقائق نشطف بعدها بالماء البارد ونمرر

مكعب ثلج على المكان ، ستلاحظين بياضًا ورطوبة خارقه للعادة .

فاصل ثم نواصل .....لا تلتفتي لوساوس الشيطان:

زين الشيطان لكثير من الفتيات التبرج بارتداء البنطال وتتبع الموضة ، ليلفتن الراغبين في الزواج لجمالهن ، ثم يتبن بعد ذلك ، فلا تنخدع الفتاة بذلك لعدة أسباب منها :

١-لأن الآجال محدودة ، والأعمار موقوتة ، فهل ضمنت تلك المسكينة أن الله تعالى سيتركا تعيش حتى تتوب .

٢-أن الزواج رزق قدره الله تعالى من قبل أن يولد ، فلن يقدم البنطال أو الثوب القصير شيئًا لم يقدره الله تعالى للفتاة ، بل قد يعاملك الله تعالى بسبب مخالفتك لأمره بنقيض مقصودك ، ويمنعك الزواج الذي عصيت الله تعالى رغبة فيه ، قَالَ رَسُولُ اللهِ ﷺ: «إِنَّ رُوحَ الْقُدُسِ نَفَثَ فِي رُوعِي أَنَّ نَفْسًا لَنْ تَمُوتَ حَتَّى تَسْتَكْمِلَ أَجَلَهَا، وَتَسْتَوْعِبَ رِزْقَهَا، فَأَجْمِلُوا فِي الطَّلَبِ، وَلَا يَحْمِلَنَّ أَحَدَكُمُ اسْتِبْطَاءُ الرِّزْقِ أَنْ يَطْلُبَهُ بِمَعْصِيَةٍ، فَإِنَّ اللهَ لَا يُنَالُ مَا عِنْدَهُ إِلَّا بِطَاعَتِهِ» [٧] .

---

[٧] (صحيح) أخرجه أبو نعيم في الحلية ج ١٠ ص ٢٦، وصححه الألبان

٣-أن الشاب الذي يختار الزواج بفتاة بسبب معاصيها شاب غير أمين على شرع الله تعالى ، وبالتالي فلن يكون أمينا مع هذه الفتاة ، وما أن ينال منها شهوته إلا ويزهد فيها ، ويتطلع لغيرها مما يبارزن الله تعالى بالعصيان ؛ ومن ثم سيبحث عن غيرها ممن يعرضن أجسادهن في الشوارع ووسائل الإعلام فهن في نظره أكثر جمالا . .

تساقط الشعر

هناك بعض التصرفات اليومية التى قد تضر بشعرك وتسبب تساقطه ، منها :

١- النظام الغذائى الذى يسبب الجوع الشديد فيجعل الجسم يستخدم كل طاقته لمساعدة القلب والمخ ويهمل بناء الشعر ، مما يضر بصحته .

٢- التعرض كثيرًا لأشعة الشمس ، حيث إنها تضعف الشعر وتقلل من مرونته كما تقوم بتكسير طبقات الحماية للشعر مما يزيد من تساقطه .

٣- استعمال الكثير من المستحضرات مع عدم غسل الشعر لمدة يومين أو ثلاثة فقد يسبب هذا سد مسام فروة الرأس

وظهور القشرة ، وبالتالى فإن انسداد المسام يسبب صعوبة نمو الشعر الجديد .

٤- كثرة غسل الشعر بالماء الساخن والصابون ، فيسحب الرطوبة من الشعر تاركًا إياه جافًا ويعرضه للتقصف والتساقط ، لزوال الزيوت الطبيعية منه .

٥- تصفيف الشعر المبلل بقوة أو تعريضه للمجفف الساخن ، تعتبر عوامل مهمة تؤدى إلى ضعفه وتساقطه .

طرق علاج تساقط الشعر

هناك العديد من العلاجات التى تساهم فى علاج تساقط الشعر ، لتشجيع نمو الشعر دون الحاجة لتلقى أى علاج ، ومن الوسائل التى تساعد فى حل مشكلة ما يلي:

١- نبات الزعتر: وطريقة الاستعمال أن يسحق نبات الزعتر سحقًا ناعمًا جدًا ثم يؤخذ منه ملء ملعقة كبيرة ويوضع فى ملء كوب ماء بارد عادى ويغطى ويترك لينقع مدة (٢٤) ساعة كاملة ثم بعد ذلك يصفى الماء من التفل ويستخدم لتدليك فروة الرأس بلطف وذلك عند النوم مباشرة وتكرر العملية كل (٢٤) ساعة عند النوم .

٢- استخدام زيت العنب كمرطب للشعر: وذلك عن طريق استخدامه ساخنا ، بوضع بعض من قطرات الزيت داخل كيس ، وغمره فى الماء الساخن ثم تدليك الشعر ، وتركه نحو (٢٠) دقيقة قبل شطفه بالماء ، وسيعمل هذا الأمر على ترطيب الشعر والحد من هشاشته وتقصفه .

٣- استخدام عصير البصل : حيث يدلك جلد فروة الرأس بعصير لبصل وذلك لمعالجة سقوط الشعر .

فاصل ثم نواصل .....أيتها الفتاة لمن تتزينين ؟!!

لو سألت فتاة تزينت لمن تتزينين؟ هل تتزينين لخاطب شريف ، أو زوج عفيف . .؟ أم تتزينين لينظر لَكِ سفلة الناس الذين يسعى أحدهم لشهوة فرجه ، ولذة عينيه ، ثم إذا قضى حاجته منك ركلك بقدميه ، وبحث عن أخرى؟!!

وهل فكرت يومًا لماذا أُمِرْتِ بالحجاب؟

والجواب هو أن الله تعالى ورسوله ﷺ ألزما الرجال والنساء بأحكام ؛ كي تستقيم الحياة ، قال تعالى: ﴿ وَمَا كَانَ لِمُؤْمِنٍ وَلَا مُؤْمِنَةٍ إِذَا قَضَى اللَّهُ وَرَسُولُهُ أَمْراً أَن يَكُونَ لَهُمُ الْخِيَرَةُ مِنْ أَمْرِهِمْ وَمَن يَعْصِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ ضَلَّ ضَلَالاً مُّبِيناً(٣٦) ﴾[

الأحزاب:٣٦] ، فهل أَنتِ ممن يقولون: ﴿سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ(٢٨٥)﴾[البقرة:٢٨٥] أم تحبين أن تكونى ممن قال الله فيهم : ﴿يَوْمَ تُقَلَّبُ وُجُوهُهُمْ فِي النَّارِ يَقُولُونَ يَا لَيْتَنَا أَطَعْنَا اللَّهَ وَأَطَعْنَا الرَّسُولَا (٦٦)﴾ [الأحزاب:٦٦] .

طرق زيادة كثافة الشعر

١- طريقة العسل والبيض: يخلط ملعقة عسل ، وبياض بيضة إذا كان الشعر دهنى ، وصفار بيضة إذا كان الشعر جاف أو عادى ، مع ملعقة كبيرة زيت زيتون ، ويخلط خلطًا جيد ويوضع على الشعر مرة في الأسبوع لمدة نصف ساعة ويكرر لمدة شهرين .

٢- طريقة زيت الخروع : زيت الخروع مفيد جدًا لتساقط الشعر ، قومي بدهن شعرك من الجذور ثم لفيه بفوطه مبلله بماء ساخن ، أو ضعي رأسك تحت آلة تسخين الشعر (السشوار) اذا كنتي تملكينها مع الفوطه طبعا واتركيه لمدة ساعه ثم اغسليه وقومي بتكرار ذلك قبل كل استحمام ، وستسرين بالنتيجه ، وسوف يتكاثر شعرك ، فضلا عن إيقاف تساقطه .

٣- طريقة عصير الجرجير: حيث يمزج عصير الجرجير الطازج مع الكحول النقي بنسب متساوية ويضاف لهما زهر الورد لتحسين رائحته ويدلك به جلد الرأس يوميا .

فاصل ثم نواصل ...هل تعلمين؟

أن الشيطان زين لكثير من فتيات الإعدادي والثانوي التبرج ، بحجة أنك مازلت صغيرة ، فلا تضيقي على نفسك ، بل تمتعي بشبابك ، ثم توبي إلى الله وتستري إذا مرت فترة المراهقة ، وهذا غير مقبول لعدة أسباب منها :

١- أنك الآن وقد نزل عليك دم الحيض ، وأصبحت لك عادة شهرية ، صرت بالغة مكلفة بالأحكام الشرعية ، بمعنى أنك إذا خالفت أوامر الشرع عامدة متعمدة عالمة بالحكم تعاقبين بسبب ذلك في الدنيا ، وتعذبين يوم القيامة بالنار .

٢-لأن الآجال محدودة ، والأعمار موقوتة ، فهل ضمنت أن الله تعالى سيتركك تعيشي حتى تتوبي ، قال تعالى: ﴿ وَلِكُلِّ أُمَّةٍ أَجَلٌ فَإِذَا جَاء أَجَلُهُمْ لاَ يَسْتَأْخِرُونَ سَاعَةً وَلاَ يَسْتَقْدِمُونَ (٣٤) ﴾ [الأعراف:٣٤] .

أيتها الفتاة ، حاولي أن تجيبي على هذه الأسئلة :

١- ألا تحذري من أن ينتقم الله تعالى منك على تحديك لأوامره ، وعدم مبالاتك بسرعة؟ قال تعالى : ﴿ فَكُلًّا أَخَذْنَا بِذَنبِهِ ﴾ [العنكبوت :٤٠] .

٢- ألا تخافي أن ينزل بك مرض يقعدك ويحول بينك وبين الأعمال الصالحة؟

٣- ألا تخافي أن يبتليك الله بمرض في جلدك فيضييع جمالك وتضيع نضارة وجهك ، حينئذ تتخفين عن عيون الناس ؛ لمبارزتك إياه بالمعاصي؟

أيتها الفتاة ، بادري بالتوبة من الخطايا والذنوب ولا تتبعي خطوات الشيطان قال تعالى: ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ وَمَن يَتَّبِعْ خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ فَإِنَّهُ يَأْمُرُ بِالْفَحْشَاء وَالْمُنكَرِ (٢١) ﴾ [النور :٢١] ، واحفظي أوامر الله في صغرك ، يحفظ عليك عافيتك في كبرك ، ولا تبارزي الله تعالى بالمعاصي في صغرك ، فيسلبك نعمه التي عصيتيه بها ، ويجعلها سبب شقائك في كبرك ، قال النبي: «احْفَظِ اللهَ يَحْفَظْكَ، احْفَظِ اللهَ تَجِدْهُ تُجَاهَكَ»[٨] .

---

[٨] (صحيح) أخرجه الترمذي ٢٥١٦، وصححه الألباني .

نصائح للعناية بالشعر التالف والمجهد

هناك الكثير من العوامل التى تؤثر على الشعر وتعمل على إتلافه مثل استخدام مكواة الشعر أو السيشوار أو تعرضه للشمس كثيرا ، وإليك لكم بعض النصائح للعناية بالشعر التالف والمجهد :

١- تجنبي استخدام صبغات الشعر مرات متتالية .

٢- اعتني بتغذية الشعر بالقناعات والكريمات قبل وبعد الحمام .

٣- تجنبي تعرض الشعر للشمس لفترة طويلة .

٤- تجنبي تجفيف الشعر بالفرشاة ، بل اتركه ليجف ثم يمشط بالسشوار .

٥- تجنبي تعرض الشعر لمياه السباحة لاحتوائها على الكلور المضر بالشعر ، وينصح بارتداء غطاء للرأس .

٦- واظبي على قص أطراف الشعر بصفة مستمرة كل ثلاثة أشهر .

٧- استخدمى المواد الطبيعية لعلاج تلف الشعر مثل: الموز والعسل ، التوت ، وزيت الزيتون .

٨- تجنبي استخدام مثبتات الشعر جل أو إسبراى بكثرة .

٩- تجنبي النوم والشعر مفرودًا ، بل ينصح بربطه بلطف مع مراعاة غسل الشعر بالشامبو كل (٣) أيام على الأقل .

معالجة جفاف وتقصف وتكسر الشعر

إذا كنت تعانين من مشكلة تقصف وتكسـر الشـعر ، فهذا يعنى أن شعرك ضـعيف وهـش وجـاف ، لـذلك يحتاج الشعر البروتينـات بصـورة مركـزة لينمـو بشـكل صحى ، والتى تعمل على تغذية جذور الشعر وتغليـف الشعرة لتصبح أقوى بمظهر صحى ولامع ، يتم تحضـير خليط من : صفار بيضتان حسب طول الشـعر وكثافتـه مـع فنجـان لـبن كامـل الدسـم للشـعر الطويـل ، أو (١/ ٢) فنجان للشعر القصير ، (٢) ملعقة كـبيرة زيـت زيتون ، وملعقة كبيرة عصير ليمون مصفى يقلب صفار البيض جيدًا بالمضرب اليدوي ، ثم يضاف اللبن وزيـت الزيتـون لصـفار البـيض مـع اسـتمرار الخفـق لضـمان

تجانس المكونات ، وفى النهاية يضاف عصير الليمون للقناع قبل الاستخدام مباشرةً .

طريقة الاستخدام : يوضع القناع على الشعر ابتداء من الجذور وحتى الأطراف مع تدليك فروة الرأس بأطراف الأصابع ، ويُغطى الشعر بغطاء بلاستيك لمدة (١٥ – ٣٠) دقيقة ويشطف بالماء الفاتر أو البارد حتى تتم إزالة بقايا القناع بالكامل ، ثم يغسل الشعر بشامبو برائحة لطيفة وتركيبة خفيفة للتخلص من أى آثار لرائحة البيض .

قناع المايونيز للشعر المُجعد

يمكنك تحضير قناع المايونيز والذى يستخدم للشعر المًجعد ، فقط إذا داومتى على استعماله ستلاحظين الفرق:

ويتكون قناع المايونيز من : (٢) ملعقة مايونيز ، و صفار بيضة ، وملعقة زيت زيتون ، اخلطى ملعقتين من المايونيز مع صفار بيضة جيدًا ، ثم أضيفى إلى قناع المايونيز الآن ملعقة زيت زيتون كبيرة ، وامزجى الخليط بأكمله ، وضعيه قناع المايونيز على شعرك لمدة ساعة قبل الاستحمام وستلاحظين بنفسك الفرق .

فاصل ثم نواصل .....لا تنخدعي بقول أتباع الحل الوسط!!

فبعض الفتيات إذا تحدثت معهن على الحجاب الشرعي قالت احداهن : أنا أفضل ممن يكشفن شعر الرأس أو يلبسن قميصًا ينكشف معه البطن والظهر عند كل حركة ، فنقول لهن ألا تعلمن أن التبرج من الكبائر ، قال النبي ﷺ عن المتبرجات: « **العَنُوهُنَّ فَإِنَّهُنَّ مَلْعُونَاتٌ**»[٩] .

وتقول بعضهن :لقد اشتريت بنطايلي اللاصقة وقمصاني الضيقة بأموال كثيرة ، وليس من المنطقي أن أتخلص منها جملة واحدة ، فسألبسها ، حتى تبلى ، ثم أشتري ثيابًا أخرى بالمواصفات الشرعية ، فنقول لهؤلاء الفتيات: ما يضمن لك أنك سيمد عمرك حتى تبلى ثيابك المتبرجة وتتوبي ، من يمنعك من لبس هذه الثياب مطلقا أمام الزوج ولكن لا تخرجي بها .

وصفة رائعة لتكثيف الحواجب وإطالة الرموش

المكونات: ملعقة صغيرة زيت خروع ، ملعقة صغيرة زيت زيتون ، ملعقة صغيرة زيت السمسم ، ملعقة صغيرة زيت لوز مر ، تخلط المكونات جيدا وتوضع في علبة ماسكارا ، وطريقة

---

[٩] (حسن) أخرجه الحاكم في المستدرك ٨٣٤٦، وحسنه الألباني .

الاستخدام : يدهن الخليط باستخدام فرشة الماسكارا على شعر الحاجب والرموش يوميا قبل النوم مع مراعاة عدم إدخال الزيت في العين .

كيف تكوني جميلة دائمًا ؟

جمال الباطن هو الجمال الذي لا يتغير إعجاب الناس به ولا يعتمد على الزمان ولا المكان والأعراف ولا يبلي ويتقادم مع الزمن ، فجمال الأخلاق والسلوك والصفات الحسنة التي تتصف بها المرأة من تقوى وصدق وعفة وحياء هو الجمال الباقي ، يقول ابن القيم رحمه الله في روضة المحبين: وكما أن الجمال الباطن من أعظم نعم الله تعالى على عبده فالجمال الظاهر نعمة منه أيضا على عبده يوجب شكرًا ، فإن شَكَره بتقواه وصيانته ازداد جمالًا على جماله ، وإن أستعمل جماله في معاصيه سبحانه قَلَبه له شيئا ظاهرا في الدنيا قَبْل الآخرة فتعود تلك المحاسن وحْشَة وقبحا يَنفر عنه من رآه ، فكل من لم يتق الله عز وجل في حسنه وجماله ؛ انقلب قبحا وشينا يشينه به بين الناس ، فحسن الباطن يعلو قبح الظاهر ويستره ، وقبح الباطن يعلو جمال الظاهر ويستره اهـ .

فاصل ثم نواصل .....لا تخافي العنوسة يا من ترتدين الحجاب

إذا كُنتِ تشعرين بالقلق من ألا يتقدم لك العريس المنتظَر لأنك ترين أن الحجاب الصحيح يقلل جمالك فاعلمي أن الزواج هو أحد أنواع الرزق ، ولعلك تعلمين أن الرزق يطارد صاحبه أينما كان ، حتى أن الإنسان لو هرب من رزقه لطارده الرزق كما يطارد الموت صاحبه!!! قَالَ رَسُولُ اللهِ ﷺ: «إِنَّ رُوحَ الْقُدُسِ نَفَثَ فِي رُوعِيَ أَنَّ نَفْسًا لَنْ تَمُوتَ حَتَّى تَسْتَكْمِلَ أَجَلَهَا، وَتَسْتَوْعِبَ رِزْقَهَا، فَأَجْمِلُوا فِي الطَّلَبِ، وَلَا يَحْمِلَنَّ أَحَدَكُمُ اسْتِبْطَاءُ الرِّزْقِ أَنْ يَطْلُبَهُ بِمَعْصِيَةٍ، فَإِنَّ اللهَ لَا يُنَالُ مَا عِنْدَهُ إِلَّا بِطَاعَتِهِ» [١٠] .

عمليات التجميل

قال الشيخ محمد صالح المنجد عن جراحة التجميل : يُعرّف الأطباء المختصون جراحة التجميل بأنها : جراحة تُجرى لتحسين منظر جزء من أجزاء الجسم الظاهرة .

وقد تكون اختيارية أو ضرورية ، فالضرورية أو ما في حكم الضرورية : هي ما كانت الحاجة داعية إلى فعلها كإزالة عيب

---

[١٠] (صحيح) أخرجه أبو نعيم في الحلية ج ١٠ ص ٢٦، وصححه الألبان

من نقص أو زيادة أو تلف أو تشوّه ، وهي في الوقت نفسه تجميلية بالنسبة إلى آثارها و نتائجها .

والعيوب قسمان: عيوب خَلْقيّة وعيوب ناشئة من الآفات المَرَضية التي تصيب الإنسان ، فمثال الخلقية : الشفة المقلوبة والمشقوقة والتفاف الأصابع .. الخ ومثال الناشئة : ما ينتج من مرض الجذام ونحوه ، أو ما ينتج من الحوادث والحروق ، ومما لا شك فيه أن هذه العيوب يتضرر منها الإنسان حسًّا و معنىً ، ومن ثَمَّ يجوز لأصحاب هذه العيوب شرعًا إزالتها أو إصلاحها أو التخفيف من أذاها بالجراحة ؛ لأن هذه العيوب تشتمل على ضرر حسيٍّ أو معنوي يوجب الرخصة لفعل الجراحة نظرا لأنها حاجة ماسّة ، و الحاجة تُنزَّل منزلة الضرورة التي تُبيح المحظور ، فأي جراحة تدخل تحت مسمى الجراحة التجميلية ووجدت فيها الحاجة المشتملة على ضرر فيشرع إجراءها ولا يُعتبر هذا تغييرًا لخلق الله .

ولمزيد من التفريق بين المباح والمحرّم نسوق فيما يلي كلاما نفيسا للإمام النووي في شرحه لحديث «**لَعَنَ اللهُ الْوَاشِمَاتِ وَالْمُسْتَوْشِمَاتِ وَالنَّامِصَاتِ وَالْمُتَنَمِّصَاتِ وَالْمُتَفَلِّجَاتِ لِلْحُسْنِ**

الْمُغَيِّرَاتِ خَلْقَ الله »[11] ، قال رحمه الله : أما (الواشمة) ففاعلة الوشم ، وهي أن تغرز إبرة أو مسلة أو نحوهما في ظهر الكف أو المعصم أو الشفة أو غير ذلك من بدن المرأة حتى يسيل الدم ، ثم تحشو ذلك الموضع بالكحل فيخْضرّ وهو حرام على الفاعلة والمفعول بها باختيارها ، وأما (النامصة) فهي التي تزيل الشعر من الوجه ، والمتنمصة التي تطلب فعل ذلك بها ، وهذا الفعل حرام إلا إذا نبتت للمرأة لحية أو شوارب ، فلا تحرّم إزالتها . . وأما (المُتفلِّجة) أن تبرد ما بين أسنانها فتجعل فرجة بين الثنايا والرباعيات ، وتفعل ذلك العجوز ومن قاربتها في السِنّ إظهارا للصغر وحسن الأسنان ، لأن هذه الفرجة اللطيفة بين الأسنان تكون للبنات الصغار ، فإذا عجزت المرأة كبرت سنها وتوحشت فتبردها بالمبرد لتصير لطيفة حسنة المنظر ، وتوهم بكونها صغيرة . . وهذا الفعل حرام على الفاعلة والمفعول بها لهذه الأحاديث ، ولأنه تغيير لخلق الله تعالى ، ولأنه تزوير وتدليس . وأما قوله : (**وَالْمُتَفَلِّجَاتِ لِلْحُسْنِ**) فمعناه: يفعلن ذلك طلبا للحسن ، وفيه إشارة إلى أن

---

(١١) (صحيح) أخرجه البخاري ٤٨٨٦ ، مسلم ٢١٢٥ .

الحرام هو المفعول لطلب الحسن ، أما لو احتاجت إليه لعلاج أو عيب في السن ونحوه فلا بأس والله أعلم اهـ .

وممّا تنبغي الإشارة إليه أنّ جَرّاحِي التجميل لا يفرّقون بين الحاجة التي بلغت مقام الأَخْطار والتي لم تبلغه وإنّما يهمّهم الكسب الماديّ وإرضاء الزّبون ، وأصحاب الأهواء والماديين ، ودعاة الحريّة يتصورّون أنّ الإنسان حرّ يفعل في جسده ما يشاء ، وهذا انحراف فإنّ الجسد لله يحكم فيه بما يشاء ، وقد أخبرنا الله عزّ وجلّ عن الطرق التي تعهّد بها إبليس لإغواء البشرية ومنها قوله: ﴿وَلآمُرَنَّهُمْ فَلَيُغَيِّرُنَّ خَلْقَ اللهِ﴾[النساء : ١١٩] .

فهناك عمليات تجميلية محرمة لا تتوفّر فيها الدواعي المعتبرة شرعًا للرخصة وتعتبر عبثًا بالخِلْقة ، وطلبًا للجمال و الحسن و من أمثلتها تجميل الثديين بتصغيرهما أو تكبيرهما و ما يجري لإزالة آثار الشيخوخة مثل شد التجاعيد ونحو ذلك ، وموقف الشريعة: أنّ ذلك لا يجوز لأنه من الجراحة التي لا تشتمل على دوافع ضرورية ولا حاجية بل غاية ما فيها تغيير خلق الله والعبث به حسب أهواء الناس و شهواتهم ؛ فهذا حرام ملعون

فاعله ؛ لأنّه اشتمل على الأمرين المذكورين المجموعين في الحديث وهما : طلب الحسن ، وتغيير خَلْق الله ، وقد أخبرنا الله عزّ وجلّ عن الطرق التي تعهّد بها إبليس لإغواء البشرية ومنها قوله: ﴿وَلآمُرَنَّهُمْ فَلَيُغَيِّرُنَّ خَلْقَ الله﴾[النساء : ١١٩] اهـ .

فاصل ثم نواصل ... لا تنخدعي بالحرية المكذوبة؟

لا تلفتي لدعاة الحرية والمساواة بين الرجل والمرأة في بلاد المسلمين ، وقد ينظمون لها مسيرات ، تطالب بخلع حجاب المرأة المسلمة ومحاكاة المرأة الغربية والسير على طريقتها إن أرادنا التقدم ، فيعطوها حق الإلحاد والزنا والعري والحمل بالسفاح والشذوذ الجنسي . . .فورب الكعبة هم كاذبون!!

أيتها الفتاة ، اسمعي لهذه الصحفية الأمريكية هيلسيان ستانسبري وهي تقول لكن : "ارجعوا إلى عصر الحجاب، فهذا خيرٌ لكم من إباحية وانطلاق ومجون أوروبا وأمريكا، لقد أصبح المجتمع الأمريكي مجتمعاً معقداً مليئاً بكلِّ صور الإباحية والخلاعة.. وإن ضحايا الاختلاط والحرية يملؤون السجون والأرصفة والبارات والبيوت السرية.."

وهذه امرأة أوربية دخلت الإسلام وذاقت طعم الإيمان ، تقول: **"والله إني أود أن تستمع إليَّ كل امرأة بأنني وجدت دينًا يحفظ للمرأة كرامتها!"**

كيف تكوني جذابه ؟

الجاذبية ليست قرينة الجمال الشكلي ، فقد تكون المرأة جميلة الملامح ولكنها غير جذابة ، وقد تأسر امرأة الآخرين بجاذبيتها فلا يرون عيوب شكلها ، وإليك بعض النصائح:

١-الاستيقاظ مبكرًا (١٥) دقيقة سيمنحك راحة كبيرة ، وسيوفر لك الوقت الكافي لنظافتك الشخصية ، كالاستحمام ، وتفريش الأسنان ، واستخدام مزيل العرق ، والعناية بمظهرك لتكوني في المظهر الذي ترغبين به .

٢- اختاري ثيابك المفضلة لك ودائما اختاري الثياب الواسعة والفضفاضة والنظيفة والمكواة والمتوافقة مع بعضها حتى لا يحدث نشاذ في الألوان .

٣- يجب أن تمشي مستقيمة الظهر وكتفاك مسترخيتان معتدلة الرأس ويكون نظرك لأسفل لغض البصر ، وألا تبتعد القدمان عن بعضهما ولا تثني ركبتيك أثناء المشي .

٤- يراعى عند الجلوس استقامة الظهر وتلاصق القدمين مع الركبتين في اتجاه جانب المقعد .

٥- عودي نفسك على إلقاء السلام على من تقابليه من النساء والمحارم ، وحافظي على ابتسامتك مع الآخرين ، مع تجنب الكبر ، وتجنب الغضب ، ومساويء الأخلاق كالغيبة والنميمة ونقل الأخبار خاصة السيئة ، وتذكري قول النبي ﷺ : «**كَفَى بِالْمَرْءِ كَذِبًا أَنْ يُحَدِّثَ بِكُلِّ مَا سَمِعَ**»[١٢] .

٦- تجنبي كثرة الضحك فالتبسم خير من الضحك ، وابتعدي أيضًا عن الضحك بينك وبين نفسك في وجود الآخرين فقد يعتقدون أنك تسخرين منهم ، وهذه من أكبر الأشياء التي تفقدك جاذبيتك .

٧- فكري في كلامك قبل أن تتكلمي ، ولا تتحدثي في موضوع لا تتوفر لديك معلومات فيه ، واختاري الموضوع الذي يناسب الحاضرين ، وعند محادثتك لصديقة يجب أن تستقبليها بوجهك ولا تفارقك الإبتسامة غير المتكلفة ، وتعودي على حسن الإنصات للمتكلم ، واستمعي أكثر مما

---

[١٢] **(صحيح)** أخرجه مسلم ٥..

تتحدثي فمن ينصت أكثر يتعلم أكثر ، ولا تنشغلي بأي شيء عمن تحديثينه ، وأكثري بمناداة من تكلميها بأحب الأسماء لها ، ولا تحدثي أحد بمشاكلك بقدر الإمكان .

٨- أكثري من استخدام الكلمات الرقيقة مع من تحدثيها فالكلمة الطيبة لها أثر جليل في جذب القلوب ، قال تعالى : ﴿ وَقُولُواْ لِلنَّاسِ حُسْنًا ﴾ [البقرة :٨٣] ، فتقولي: كيف حالك يا حبيبة ، وكيف حال أهلك ، وأكثري من الدعاء لهن مثل أن تقولي: ربنا يبارك فيك ، ربنا يسعدك ، ربنا يجعلك من أهل الجنة ، وتدعي لأهل من تحدثينها فتقولي :

ربنا يبارك في أولادك وزوجك ويجعلكم من السعداء . . . .

٩ – لا تحركي يديك مع الحديث فهذا يقلل من جاذبيتك ، وكوني هادئة غير مرتبكة واستبعدي أن كل من حولك يرقبون تصرفاتك ، وأحرصي علي التنفس بطريقة عميقة فهذا يساعد علي تخفيف الضغط العصبي عندك .

١٠- تجني الجدل فهو يقسي القلوب ، ولقد وصانا النبي ﷺ بذلك فقال: « أَنَا زَعِيمٌ- أي : ضامن- بِبَيْتٍ فِي رَبَضِ الْجَنَّةِ- أي: أطراف- لِمَنْ تَرَكَ الْمِرَاءَ وَإِنْ كَانَ مُحِقًّا» [١٣] .

١١- لا تنسي الهدية فالهدية لها تأثير بالغ في أثر القلوب ، قال النبيﷺ: « تَهَادُوا تَحَابُوا» [١٤] ، وتحلي بالحلم والصفح والتسامح والصبر ، وتذكري قول الله تعالى: ﴿وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ(٣٤)﴾ [فصلت :٣٤] .

١٢- تجنبي الجلوس أو الوقوف مع صويحباتك في طريق المارة ، أو الجلوس في الشرفات وخصوصًا التي تجرح الآخرين .

١٣- حاسبي نفسك قبل أن تنامي يوميًا عن تقصيرها في حق الله تعالى ، وحق الآخرين فذلك سيصحح من سلوكياتك وهذه خطوة طيبة للتقدم للأمام .

---

[١٣] (صحيح) أخرجه أبو داود ٤٢٠٠ وصححه الألباني..
[١٤] (صحيح) أخرجه الأدب المفرد ٥٩٤ وصححه الألباني..

قصة فتاة جزائرية تتكلم عن مقاييس الجمال

تقول فتاة جزائرية أنعم الله عليها بنعمة التوبة :نشأت في مجتمع يرى الناس فيه أن عبادة الله لا تتمثل إلا في أداء بعض الشعائر التعبدية كالصلوات الخمس وصوم رمضان، والحج .. إلخ ، وهي مع هذا تقتصر على كبار السن والعجائز، أما الصغار فلا أحد يأمرهم ولا ينهاهم، ودخلت المدرسة وبعد ثلاث سنوات من الدارسة ؛ رأيت تلميذتين فقط من قسمنا تؤديان الصلاة، فحزَّ في نفسي ، وقلت لِمَ لا أصلي وقد تعلمت في المدرسة كيفية أداء الصلاة، وعرفت أنها واجبة على كل مسلم صغيرًا كان أو كبيرًا ..

ومنذ ذلك اليوم بدأت أصلي، ولكنَّ الصلاة وحدها لا تكفي، لِمَ لا أحفظ شيئًا من القرآن؟ .. لِمَ لا أرتدي الحجاب؟ .. لَمِ أستمع إلى الغناء المحرم، وأراه مباحًا؟ .. لِمَ ..ولِمَ ... كل هذه الأفكار والخواطر كانت تتردد في ذهني ..ولما قاربت سن البلوغ، رأيت أختين شقيقتين في مدرستنا ترتديان الحجاب، فكنت أوليهما احترامًا بالغًا أكثر من غيرهما، بيد أني لم أكن بعدُ أدرك كنه هذا الحجاب، لكنني

كنت محتارة ومرتابة فيما يقوله الناس عنه من أنه بدعة!. وإخفاء للحقائق والشخصية !!.

وهنا أتذكر حادثة وقعت لي بعد أن عرفت فرضية الحجاب ، وهي أن الشيطان تمثل لي في شخصية ابنة عم لي كانت تهوي الفسق والغناء الماجن ، ففي أحد الأيام عدت من المدرسة ؛ فسمعتها تطعن في الحجاب والمحجبات ، فقلت لها في غضب: أتقولين هذا ؟!. . فأنا أيضًا سأرتدي الحجاب ، فردت عليَّ بسخرية وخبث . . ولِمَ تخفين جمالك؟! فأنت ما زلت صغيرة ، هذه الحادثة أثّرت في نفسي ، وجعلتني أتخذ قرارًا بأن أرتدي الحجاب ، وفي أقرب وقت . .

وبعد أيام ؛ زرت إحدى قريباتي ، ولما أردت الخروج إلى منزلي قدّمت لي جلبابًا وخمارًا . . لم أسألها عن السبب ، لأني أدركت أنها تدعوني لارتدائه ، ثم أردفَتْ قائلة : ربما يأتي يوم وتحتاجينه . . .

وتحقق كلامها ، فجاء يوم وأردت الخروج ، فتذكرت الحجاب فلبسته دون تفكير ، وخرجت به لأدع الناس من

حولي يندهشون ، ثم ينقلب هذا الاندهاش من البعض إلى سخرية واستهزاء . .

لكنني وقد مضى على ارتدائي للحجاب خمسة أعوام ، أتذكر العامين السابقين لاحتجابي ، ولا أقول إلا الحق ، فخلالهما لم أذق طعم النوم ؛ لخوفي الشديد أن يتوفاني الله وأنا على تلك الحال ، فبأي وجه سأقابل ربي بعد سماعي لكلامه وعصياني له ، خاصة عندما أستعرض سورة النور وقد حفظتها ولله الحمد كاملة– **لذلك نهيب بالنساء أن يحفظن سورة النور**– وكذلك حين أتذكر حديث الرسول ﷺ : « صِنْفَانِ مِنْ أَهْلِ النَّارِ لَمْ أَرَهُمَ– وذكر منهما – وَنِسَاءٌ كَاسِيَاتٌ عَارِيَاتٌ مُمِيلَاتٌ مَائِلَاتٌ، رُءُوسُهُنَّ كَأَسْنِمَةِ الْبُخْتِ الْمَائِلَةِ، لَا يَدْخُلْنَ الْجَنَّةَ، وَلَا يَجِدْنَ رِيحَهَا، وَإِنَّ رِيحَهَا لَيُوجَدُ مِنْ مَسِيرَةِ كَذَا وَكَذَا » [(١٥)] .

وختامًا أقول لكل فتاة متبرجة : إلى متى ستظلين هدفًا للسهام المسمومة ، والأعين المحمومة .. أنسيت أن الله مطلع عليك ..

---

(١٥) (صحيح) أخرجه مسلم ٢١٢٨ .

أنسيت أم جهلت أم تجاهلت أن جمال المرأة الحقيقي في حجابها وحيائها ، وسترها .. ؟ !

هيا أختي المسلمة، قومي وتوضئي وصلي، وعاهدي الله أن تلتزمي بالحجاب ..

فاصل ثم نواصل ... احذري من تلبيس إبليس !!

قد يوسوس الشيطان لك بأنك قليلة الجمال والخروج عن حدود الحجاب الصحيح يُجمِّل مظهرك ، ومن ثم يُعجب بكِ الشباب فيتقدمون لخطبتك ، وأنا أؤكد لك أنه لن يُعجَب بالجمال الظاهري إلا ذئاب البشر الذين لا همَّ لهم سوى نهش لحمك ، ثم إلقاءك وراء ظهورهم بعد ساعات ، فلا تهتمي برأي الآخرين أكثر مما ينبغي ، وثقي في قول الحبيب ﷺ: «**مَنْ أَرْضَى اللهَ بِسَخَطِ النَّاسِ كَفَاهُ اللهُ ، وَمَنْ أَسْخَطَ اللهَ بِرِضَا النَّاسِ وَكَلَهُ اللهُ إلى الناس**» [(١٦)] .

كيف تزدادي حسنًا وجمالًا ؟

أتعرفين أن الحياء هو الذي يزيدك حسنًا وجمالًا على جمالك ، وهذا الحياء الذي يرفرف حوله الإيمان ويصقله ذِكْرُ اللهِ وقراءة

---

(١٦) (صحيح) أخرجه بن حبان في صحيحه ٢٧٧ وصححه الألباني.

القرآن ، فالحياء: خلق كريم من أخلاق الإسلام يبعث على ترك القبيح ويمنع من التقصير في حق ذي الحق ، ولقد بيَّنَ النبي ﷺ أن هذا الخلق الشريف هو أبرز ما يتميز به الإسلام فَعَنْ أَنسٍ قَالَ: قَالَ رَسُولُ الله ﷺ : «**إِنَّ لِكُلِّ دِينٍ خُلُقًا، وَخُلُقُ الإسلام الْحَيَاءُ**»[17] .

فالحياء خلق جميل يزيدك حسنًا وجمالًا ، ولقد امتدح الله تعالى حياء المرأة في قصة موسي عليه السلام حين قال: ﴿ **فَجَاءتْهُ إِحْدَاهُمَا تَمْشِي عَلَى اسْتِحْيَاء** ﴾[القصص :٢٥] ، وحتى تكون المرأة جميلة أمام الناس لابد أن يظهر عليها الحياء في لباسها وحجابها ومشيتها وكلامها وفي جميع ما يصدر منها ، فلا خضوع بالقول ، ولا تصنع وتميع في المشية ، ولا إثارة في اللباس ، فعليك بالحياء فهو كنز ثمين ؛ على أن يكون ذلك لمرضاة الله تعالى لا لغير ذلك .

وإذا ضعف هذا الخلق فلن يحل محله إلا السفه والوقاحة والفحش ، وتجد المرأة نفسها أمام أبواب مفتوحة من السوء والمنكر فتنزلق إليها ، لقول رسول الله ﷺ: « **إِنَّ مِمَّا أَدْرَكَ**

(١٧) (حسن) أخرجه ابن ماجه ٤١٨١ وحسنه الألباني .

النَّاسُ مِنْ كَلاَمِ النُّبُوَّةِ، إِذَا لَمْ تَسْتَحْيِ فَاصْنَعْ مَا شِئْتَ » (١٨) ، وإذا كان الحياء من الناس حسنا ، فالأحسن أن يكون الحياء من الله تعالى لأنه يمنع الإنسان من المعاصي دائما ، فَعَنْ عَبْدِ الله بْنِ مَسْعُودٍ قَالَ: قَالَ رَسُولُ الله ﷺ : «**اسْتَحْيُوا مِنْ الله حَقَّ الْحَيَاءِ، قَالَ: قُلْنَا يَا رَسُولَ الله إِنَّا نَسْتَحْيِي وَالْحَمْدُ لله، قَالَ: لَيْسَ ذَاكَ وَلَكِنَّ الِاسْتِحْيَاءَ مِنْ الله حَقَّ الْحَيَاءِ أَنْ تَحْفَظَ الرَّأْسَ وَمَا وَعَى، وَالْبَطْنَ وَمَا حَوَى، وَلْتَذْكُرْ الْمَوْتَ وَالْبِلَى، وَمَنْ أَرَادَ الْآخِرَةَ تَرَكَ زِينَةَ الدُّنْيَا، فَمَنْ فَعَلَ ذَلِكَ فَقَدْ اسْتَحْيَا مِنْ الله حَقَّ الْحَيَاءِ**» (١٩) فتحفظين رأسك وما وعاه من الحواس كالفم واللسان والعين والأذن من اقتراف الذنوب والمعاصي ، فتغضي بصرك عن النظر إلى الرجال الأجانب ، قال تعالى: ﴿ **وَقُل لِّلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ** ﴾ [النور:٣١] ، وتحفظي فمك فلا تدخلي فيه حرام وما فيه شبهة ، وتحفظين بطنك وما حوى ، فحواء البطن الفرج ، ولقد أمر الله تعالى بحفظ الفرج فقال: ﴿ **وَقُل لِّلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ**

(١٨) (صحيح) أخرجه البخاري ٣٤٨٤ .
(١٩) (حسن) أخرجه الترمذي ٢٤٥٨ وحسنه الألباني .

فُرُوجَهُنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا ﴾ [النور:٣١] ، وتكثرين من ذكر الموت ؛ لأنه الحقيقة التي يجب ألا تنسى ، ومن أراد الفوز بالجنة ترك زينة الدنيا .

ولقلة الحياء عند الفتاة مظاهر منها: المجاهرةُ بالمعاصي ، وقلةُ الأدب مع الوالدين ، والجيران ، والمربين ، والمعلمين وكثرةُ السباب ، والخصومة ، والصخب ، وعدم التستر والحجاب ، والخروج إلى الأسواق متطيبات متجملات كاشفات عما أمر الله بستره ، والشغف بسماع الأغاني المختلفة ، ومشاهدة الأفلام الخليعة والمسلسلات القاتلة للمروءة والحياء ، والكذب ، والتبجح . . .

فاصل ثم نواصل ... هل ندمت لارتدائك الحجاب الشرعي؟

لماذا ارتديت حجابك؟ فهناك ثماني أسباب وهي :

١- لتكوني فيه أجمل .

٢- لأن ثياب المحجبات أصبحت أكثر أناقة من قبل .

٣-لأن أغطية الرأس أصبحت بألوان وأشكال فاتنة .

٤- لتكوني متدينة فيما يبدو للناس ؛ فترزقي بزوج .

٥-لأنك تخشين عقاب الله ، إذا خرجت متبرجة .

٦- لتحافظي على نفسك من عيون العابثين .

٧- لأن الحجاب فريضة كالصلاة ، والصوم . .

٨- لتكوني قدوة لغيرك ، فتكسبي ملايين الحسنات .

فإذا كان السبب الحقيي لديك من الأسباب الأربعة الأولى فينبغي أن تعرفي أن الحجاب بدون نية ؛ لإرضاء الله تعالى يكون لا قيمة فيه ، وقد تخسرين بذلك آخرتك !!

وإذا كان السبب الحقيقي لديك هو من الأسباب الأربعة الأخيرة ، فتمسكي بالحجاب ، واستعيني بالله وقولي: «**اللهم يا مُقلِّبَ القلوب ثبِّت قلبي على دينك**» .

كيف تكوني أجمل فتاة في العالم ؟

اعلمي أيتها الفتاة . . .أن عملك الصالح نور في القلب وضياء وبهاء في الوجه ، ومحبة في قلوب خلق الله ، وصدقيني ليس هناك أعظم أثرًا من نور الطاعة في جمال الوجه ، وإليك أدوات التجميل لتكوني أجمل فتاة في العالم:

أما مكياج عينيك فليس أجمل من غضه عن كل ما حرم الله ، واطمئني فإن نتيجته مضمونة بإذن الله في إكساب وجهك النضارة والإشراق ، وإذا أردت تغذية رموشك فعليك بالدموع

والبكاء من خشية الله تعالى ، وخوفًا من عذابه ورجاءً لرحمته ، ثم عليك بالاكتحال بكحل الإثمد فهو خير الكحل ، لقول النبي ﷺ: « **وَإِنَّ خَيْرَ أَكْحَالِكُمُ الإِثْمِدُ، يَجْلُو البَصَرَ، وَيُنْبِتُ الشَّعْرَ**»[20] ، وللحصول على شفتين جميلتين احميها من الكذب والغيبة واللغو وكل ما لا يرضي الله تعالى ، ثم جمليهما بلمسات من الصدق وذكر الله تعالى والصلاة على النبي ﷺ .

أما أجمل مكياج لأحمر الخدود فلن تجدي أفضل من حمرة الخجل وحياء المؤمنات ، ولنضارة البشرة وحيوتها عليك بالتمر ، قال رسول الله ﷺ: « **مَنْ تَصَبَّحَ بِسَبْعِ تَمَرَاتٍ عَجْوَةً، لَمْ يَضُرَّهُ ذَلِكَ الْيَوْمَ سُمٌّ، وَلَا سِحْرٌ**»[21] ، فكل السموم التي تكون في الغذاء تؤثر سلبيًا في نضارة الوجه ، والتمر كفيل بإذن الله تعالى بالقضاء على ضررها ، وهذا ما أثبته العلم الحديث كما أنه يؤخر من الشيخوخة .

ونأتي الآن على اليدين ، فلينيهما بالدعاء ، وارفعيهما للسماء ، وجمليهما بمساعدة الآخرين ، ولا تنسي أن تكثري من صبغ أظافرك بماء الوضوء .

---

[20] (صحيح) أخرجه أبو داود ٣٨٧٨، وصححه الألباني .

[21] (صحيح) أخرجه مسلم ٢٠٤٧. .

أما شعرك تاج جمالك ، فحافظي عليه من أشعة الشمس المحرقة ومن عوامل التعرية بالحجاب الإسلامي ، ثم عليك بزيت الزيتون الذي أوصى به النبي ﷺ: «**كُلُوا الزَّيْتَ وَادَّهِنُوا بِهِ فَإِنَّهُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ**»[٢٢] ، فهو يوقف التساقط ويكثف الشعر ويقضي على الفطريات ويساعد على التئام الجروح بسرعة ، وإن كنت تبحثين عن الرشاقة فعليك بممارسة رياضة العبادة بكثرة الصلاة والركوع والسجود للخالق عز وجل ، وأكثري من الصيام وأطعمي الطعام واحذري الإفراط في طعامك لقول الله تعالى: ﴿ وكُلُواْ وَاشْرَبُواْ وَلاَ تُسْرِفُواْ إِنَّهُ لاَ يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ (٣١)﴾ [الأعراف:٣١] ، وقول الحبيب ﷺ: « **مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وِعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أُكُلَاتٌ يُقِمْنَ صُلْبَهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَثُلُثٌ لِطَعَامِهِ، وَثُلُثٌ لِشَرَابِهِ، وَثُلُثٌ لِنَفَسِهِ**»[٢٣] .

ثم البسي العباءة الطويلة المطرزة بالأعمال الصالحة ، وارتدي بعض الحلي الجميلة مثل: قرط الأدب ، وسوار التواضع ، وخاتم التسامح ، وقلادة العفة والعزة بدينك والتزامك ، واحرصي على مراقبة تصرفاتك خارج المنزل ،

[٢٢] (صحيح) أخرجه الترمذي ١٨٥١ وصححه الألباني .

[٢٣] (صحيح) أخرجه الترمذي ٢٣٨٠ وصححه الألباني .

مشيتك ، وصوتك ، وطريقة حديثك ، ولـيكن نصـب عينيـك قول الله تعالى : ﴿ فَلَا تَخْضَعْنَ بِالْقَوْلِ فَيَطْمَعَ الَّذِي فِي قَلْبِهِ مَرَضٌ وَقُلْنَ قَوْلًا مَّعْرُوفًا (٣٢) ﴾ [الأحزاب:٣٢] ، واعلمـي أن جمـال الباطن هو الجمال الباقي وجمال الظاهر سيفني سريعا إن لم يكن قد توج بجمال الباطن .

ثبت المراجع والمصادر لهذا الكتيب

١ – الحجاب لماذا؟ للشيخ على بد العال الطهطاوي.

٢ – الحجاب والاكتئاب للدكتورة أماني الرمادي.

٣– العائدات إلى الله محمد بن عبد العزيز المسند.

٤ – الفضائيات والغزو الفكري لمحمود بن عبد الرازق .

٥– إنها ملكة للدكتور محمد العريفي.

٦– إنك خلقت للأمومة .. أحمد العزيزى.

٧– دروس رمضان للشيخ محمد إبراهيم الحمد .

٨– ثلاثون درسا للصائمات أبو أنس حسين بن علي العلي

٩– فتاوى الإسلام إشراف : الشيخ محمد صالح المنجد .

١٠– صرخة في الشارع العريان للدكتور إبراهيم علوان.

١١– عالم البنات للدكتورة : نهلة حسين .

١٢– من دروس للشيخ إبراهيم الدويش .

١٣– من دروس الشيخ محمد صالح المنجد.

❊ ❊ ❊

الفهرس

* * *